Recovery Kernel

Rychlý průvodce pro facilitátora

Vše, co potřebujete k spuštění Kernelu. Na jednom místě. V správném pořadí.

Co je tento průvodce

Recovery Kernel je kompletní systém – hlavní kniha, formát setkání, úvodní rituál, knihovna aktivit, psychodramatický modul, scénáře pro dramatopisy a průvodce pojmy. Tento průvodce rychlým startem je jediný dokument, který je všechno spojuje. Říká vám, co je každý soubor, kdy ho použít, jak se díly spojují a jak provést vaše první setkání bez předchozího školení.

Nemusíte si přečíst všechny soubory před prvním setkáním. Potřebujete jen tento průvodce a skript pro formát setkání. Zbytek se vyvíjí v průběhu rozvoje vaší skupiny.

Sekce 1

Pro ko je tento systém — a pro ko není —

Materiály pro setkání verze — přečtěte si toto před svou první sesí.

Tento systém je pro skupiny, kde:

- Účastníci vyzkouvali konvenční metody rekonvalescence a zjistili, že jsou nedostatečné – ne proto, že by nebylo závazné, ale proto, že rámec neodpovídal jejich biologii ani jejich zkušenostem.
- Existuje značický skepticismus vůči tradičním modelům 12 kroků, náboženském rámování nebo formátům založeným na svědectví – tento systém žádné z toho vyžaduje.
- Učastníci zahrnují osoby s nízkou gramotností, minimářním vokabulářem spojeným s důchodem nebo bez předchozí zkušenosti s grupami – formát setkání je navržen tak, aby plná účast vyžadovala nulovou schopnost čtení.
- Facilitátor chce rámec s biologickým základem, který snižuje pocit viny a který může růst s grupou od krize k integraci po měsících nebo letech.
- Skupina zahrnuje Bojníky (vysoce intenzivní, náchylní k stimulantům), Obavy (náchylné k úzkosti, náchylné k depresantům) a osoby s nedostatkem MTHFR – systém je navržen tak, aby sloužil všem třem současně.
- Harm reduction je přijatelný a explicitní cíl — toto systém slouží lidem, kteří stále užívají, stejně jako lidem v rekonvalescenci.

Tento systém není vhodný primární zdroj, když:

- Účastník trpí akutní lékařskou abstinencí alkoholu nebo benzodiazepinů — jedná se o lékařskou nouzovou situaci; formát setkání nemůže nahradit lékařský dohled; směřte ho/ji nejprve k nouzové péči.
- Učastník zažívá aktivní psychózu nebo těžkou psychiatrickou nestabilitu — stabilizujte před zaváděním hloubky systému.
- Skupina ještě nezúročila minimální důvěru – modul psychodramy a svědectví role swap vyžadují alespoň 4–6 předchozích sezení budování důvěry; hlavní formát setkání a knihovna aktivit mohou začít prvního dne.
- Facilitátor je také v akutní krizi — role facilitátora vyžaduje udržení kontejneru; pokud dnes večer nemůžete udržet kontejner, požádejte někoho jiného, aby facilitoval nebo vedl lehčí sezení.
- Fyzické prostředí je skutečně nebezpečné — některé aktivity vyžadují pohyb; modul psychodramy vyžaduje emocionální bezpečnost; ohodnoťte prostor před zahájením plné sesije.

Poznámka k roli facilitátora

Nemusíte mít klinické kvalifikace k moderování setkání Kernelu. Potřebujete: znalost tohoto průvodce a scénáře formátu setkání; schopnost udržet čas bez přehnané přísnosti; ochotu být upřímný o vašich vlastních zkušenostech, když to slouží skupině; a úsudek, aby rozpoznali, kdy něco musí skončit.

Facilitátor lidi neopravuje. Facilitátor vytváří podmínky, ve kterých lidé mohou zažít něco, co je pohání. To je jiná práce – a je dostupná každému, kdo rozumí rozdílu.

Pokud jste sami v rekonvalescenci a vedete tuto skupinu: vaše zkušenosti jsou aktivum, ne konflikt zájmů. Kernel byl vytvořen někým v rekonvalescenci pro lidi v rekonvalescenci. Tato životní zkušenost je součástí toho, co to funguje.

Sekce 2

Legenda úrovní důkazů

Jak interpretovat úroveň spolehlivosti tvrzení v tomto systému?

Hlavní kniha Kernelu používá pětistupňový systém důkazů pro všechna terapeutická tvrzení. Materiály pro setkání odkazují na protokoly z této knihy. Když facilitátor předloží protokol, tato legenda platí pro tvrzení v něm. Účastníci, kteří chtějí pochopit důkazní základ toho, co slyší, se mohou obrátit na hlavní knihu — tato legenda jim ukáže, jak číst to, co tam najdou.

Zavedený	Silný konsenzus z více randomizovaných kontrolovaných studií a klinických pokynů. Když je tato úroveň citována, tvrzení je podloženo tělesmi jako FDA, CPIC nebo hlavní lékařské asociace. Příklady v Kernelu: stav CYP2D6 a kontraindikace k codeinu; riziko záchvatu při odvykání po alkoholu a benzodiazepine; zvýšení BDNF z cvičení.
pravděpodobný	Konzistentní důkazy z pozorovacích studií a mechanistického výzkumu, s něčím, ale ne úplným podporou randomizovaných studií. Mechanismus je dobře pochopen; klinický přínos je konzistentně pozorován. Příklady: methylfolát pro varianty MTHFR; magnesium pro podporu COMT; NAC pro snížení touhy. Pokračujte s těmito s monitorováním.
Vznikající	Slibné počáteční fáze studií, pravděpodobné mechanismy, konzistentní signály — ale ještě neověřené velkými kontrolovanými studiemi. Příklady: specifické probiotické kmeny pro náladu; oxytocin pro podporu při odvykání; některé epigenetické tvrzení o cvičení. Hodné pro prozkoumání, zvláště když byly nižší třídy možnosti nedostatečné.
AUTOR/SYSTÉM ZKUŠENOST	Vzory pozorované v rekonvalescenci autora a v komunitách v rekonvalescenci používající tento rámec. Nejsou to data ve vědeckém smyslu — informované pozorování, které stojí za osobní testování pod vhodným dohledem. Uchyceno s větší nejistotou než vyšší úrovně.
Kontroverzní / Smíšený	Aktivní debata v literatuře. Studie ukazují v různých směrech. Předložte je klinici jako otázky, ne jako závěry.

Jak to facilitátoři používají

Když představujete protokol na schůzce, nemusíte recitovat úrovně důkazů. Musíte ale vědět přibližně, kde se tvrzení nacházejí, abyste mohli upřímně odpovědět, pokud se někdo zeptá: „Je to prokázáno?“ Upřímná odpověď pro většinu doplňkových protokolů je „Pravděpodobné — konzistentní důkazy, zatím neověřené velkými studiemi, stojí za zkoumáním s monitorováním.“ Pro základní farmakogenetické tvrzení (CYP2D6, kodein, abstinence po alkoholu) je upřímná

odpověď „Zavedované — toto je v označení FDA.

Pokud někdo opochybňuje tvrzení na schůzce — je to dobrá věc, ne hrozba. To znamená, že se zapojuje kriticky. Odpovděte úrovní: „Je to spravedlivá otázka. Důkazy ohledně tohoto konkrétního tvrzení jsou Vývojové — existují rané signály, ale ještě žádné velké studie. Hlavní kniha má odkazy, pokud chcete hlouběji prozkoumat.“

Sekce 3

Aktualizovaný jazyk — Úklidový rituál a bezpečnostní sekce

Finální leštění deklarativních vět

Proč je to důležité?

Recenzent označil jednu konkrétní frázi: „Biologii lze pochopit“ jako blížící se k teritoriu afirmačního zpěvu — účinné pro soudržnost skupiny, ale potenciálně dogmatické v registru. Oprava je malá: přidat „lepší než nám bylo řečeno“ na první řádek. To uznává, že porozumění je průběžné a neúplné, což je jak přesnější, tak upřímnější — a ve skutečnosti je pro lidi, kteří byli zklamáni systémy, které tvrdily, že mají všechno. odpovědi

3.1

Aktuální závěrečný rituál

Nahraď verzi v formátu zasedání tímto.

Závěrečný rituál — Aktualizovaná verze

Biologie lze pochopit lépe, než nám bylo řečeno.
VŠICHLEK: Biologie může být pochopena lépe než nám bylo řečeno.
FACILITÁTOR: Vzorec lze změnit.
VŠICHNI: Vzorec lze změnit.
FACILITÁTOR: Práce je skutečná a práce stojí za to.
VŠICHNI: Práce je skutečná a stojí za to.
VŠICHNI: Vrátte se.

Proč tato změna funguje lépe

Stato, že „biologie je pochopitelná“, formulované jako fakt, má nádech dokončené pravdy — což podkopává jádro epistemického postoje Kernelu. „Lepší než co nám bylo řečeno“ dělá dvě věci: uznává, že porozumění je v průběhu (je přesnější), a nazývá selhání, které přivedlo většinu lidí k Kernelu na první místo — že jim bylo řečeno špatné věci, nebo jim vůbec nic. To nazvání je jak zjevnějším, tak více poutání. Skupina nesouhlasí, že je vše nyní poznatelné. Souhlasí, že vědí více, než jim bylo dáno — což je vždy pravda a vždy stojí za vyslovení.

3.2

Aktualizovaný bezpečnostní jazyk psychodramy

Přidat tuto kontrolní listu připravenosti do Psychodrama Modulu

KONTROLNÍ SEZNAM PŘIPRAVENOSTI PRO PSYCHODRAMU — Spustit před každou psychodramatickou sezení

Recenzent upozornil, že psychodramatický modul vyžaduje jasnější kontrolu připravenosti před materiálem s vysokou aktivací. Přidejte to do úvodu každého psychodramatického sezení:

- ✓ Sešla se tato skupina před touto sezeními alespoň 4–6krát? (Bust a Role Swap vyžadují zavedovanou důvěru — tyto neprovádějte v prvním měsíci)
- ✓ Ví facilitátor aktuální úroveň stability každého účastníka? (Komuokol je v akutní krizi, nedávném žalování/ztrátě, nebo lékařské nestabilitě, by měla být nabídn možnost pozorování namísto účasti)
- ✓ Je slovo ANCHOR zavedeno a pochopeno všemi v místnosti? (Řekněte to před začátkem sezení: „Slovo je ANCHOR. Pokud to někdo řekne, vše okamžitě zastavíme. Žádné otázky. Dýcháme. Zkontrolujeme se. Poté se společně rozhodneme, zda pokračovat.“)
- ✓ Je k dispozici určená osoba pro podporu — neorganizátor — která může sedět s kýmkoli, kdo potřebuje uzemnění? (Organizátor nemůže jak scénu řídit, tak ani někoho v ohrožení/ve stresu podporovat)
- ✓ Přečetl facilitátor celý modul, včetně bezpečnostních sekcí, před touto sesí? (Nejen scénář — celý modul)
- ✓ Bude se sezení končit prožitkem uzdravení (Modul 5)? (Není vyjednávatelné — skupina musí dokončit oblouk od bolesti k opravě před ukončením)

Pokud z toho není možné potvrdit, spusťte standardní setkání s knihovnou aktivit. Psychodramatický obsah bude účinnější – a bezpečnější – za ideálních podmínek.

3.3

Jazyková substituce — Finální průzkum

Aplikujte tyto nahrazení ve všech materiálech z jednání.

Nahrazit tuto frázi	s touto aktualizovanou verzí
Biologii lze porozumět.	Biologii lze porozumět lépe, než nám bylo řečeno.
Biologický základ bez kterého behaviorální intervence nemohou vydržet	Vysoce prioritní biologická základna, která činí behaviorální práci výrazně účinnější pro mnoho lidí.
Není volitelné	Vysoce prioritní — stojí za diskusi s vaším klinicistou

To bude fungovat	Je to spojeno se smysluplným zlepšením pro mnoho lidí s tímto profilem — individuální reakce se liší
Musíte udělat X	Silně doporučováno — důkazy podporují prioritizaci tohoto
Vzor lze změnit.	Vzor lze změnit.
Vrať se.	Vrať se.

Sekce 4

Kompletní mapování souborů

Každý dokument v systému Kernel — co je, kdy ho použít

Systém Recovery Kernel se skládá z devíti dokumentů. Tato sekce je mapuje — co každý z nich obsahuje, kdy jej použít a jak se k ostatním připojuje.

Recovery Kernel

Co to je: Kompletní hlavní kniha — Centurion edice. Biologie závislosti, genetická architektura, MTHFR/COMT/CYP450, forenzní případové studie, snížení škodlivosti, oxytocinový protokol, epigenetické hřiště, klinické referenční tabulky, rámec pro integraci AI.
KDY POUŽÍT: Základní text. Účastníci si ho přečtou, čím dál hlouběji pokročají. Facilitátorům doporučujeme přečíst část jedna (Kapitoly 1–3) před zahájením. Část čtyři (Příloha A) je klinická reference, která stojí za každým schůzím protokolu.
ČAS TRVENÍ: Samostatné čtení – nečíst nahlas na schůzkách
Stránky: 2 059 odstavců — celá kniha

Recovery_Kernel_Meeting_System.docx

COU VE SOBĚ: Čtyři dokumenty v jednom: kompletní scénář pro facilitátora, Systém navigace protokolů (index symptomů + tři trasy + plná knihovna protokolů), Kartička účastníka a jádro kurikulum pro 12 setkání.
Kdy použít: Každé pravidelné setkání. Skript pro moderátora se čte přímo. Navigační systém se používá mezi setkáním k přiřazení protokolů. Kartička účastníka se vytiskne a rozdá každému prvnímu účastníkovi.
DOPRAVNÍ ČAS: 60–90 minut na setkání
STRÁNKY: 577 odstavců

Do NOT add any content not in the source

CO TO JE: Kompletní standardní formát představení — čtyři věty na účastníka (jméno, typ, vzrušení, na čem pracuje), všechna šestí reakce skupiny podle typu mozku, Typová karta pro nové účastníky, čtyři zpracované příklady, aktualizovaná tabulka průběhu setkání.
KDY POUŽÍT: Každé setkání, každý účastník. Typová karta je vytištěna a rozdána u dveří. Čtyři ukázkové příklady přečte facilitátor před první sesí, aby se pochopil formát.
Čas trvání: Integrovaný do každého setkání — 15–20 minut standardního formátu
STRÁNKY: 282 odstavců

Kernel_Activity_Library.docx

CO TO JE: 50 aktivit v 6 kategoriích (Vysoká energie/bojník, Uzemnění/znepokojený, Spojení, Aktivace mozku, Dopaminová náhrada, Venku). Každá s časem, požadavkem na prostor, úrovní energie, návodem a vysvětlením neurochemického mechanismu. Tabulka pro rychlé vyhledávání.
KDY POUŽÍT: Jedna aktivita na setkání — při přechodu mezi fázemi nebo jako úvod

do Fáze 3. Facilitátor čte energii místnosti a vybírá podle toho pomocí tabulky rychlého přehledu.
DOPRAVNÍ ČAS: 3–20 minut v závislosti na aktivitě
STRÁNKY: 262 odstavce

Output ONLY the translated text

CO TO JE: Pět modulů: Rituál předmětů (babí pudr / náhrady substancí), Simulace stigma (tvář z methu → uzdravení), Dekonstrukce kliché (odpustit a zapomenout / Červená písmena), The Bust (drama se celým soustavem s kostýmy rolí a čtyřmi scénami), Uzdravující rekreace (vždy poslední). Plný 90minutový rozpis sezení.
KDY POUŽÍT: Maximálně jednou měsíčně — obsah vysoké aktivity. Nedělejte The Bust před 4–6 pravidelnými schůzkami budování důvěry. Vždy zakončte Léčivým představením. Kontrolní seznam připravenosti v sekci 3 tohoto průvodce musí být ověřen před každou sesí.
TRVÁNÍ: 90 minut pro celý průběh — jednotlivé moduly 15–25 minut každý
STRÁNKY: 354 odstavců

Output ONLY the translated text

CO TO JE: Celková kreativní sezení: Sekce odechování (tři kola čisté afirmace), Rituál paměti (слова → věta → patří k tomuto setkání), Kola hudební terapie, Kulturní konverzace (oblíbenosti, konverzace o pivu, historie Coca-Coly, kontext je důležitý), Sezení pro dramatika (psát a/nebo vystupovat), Vyznání výměny rolí (plná hloubka, původní vrstva), Řetězení přidělených protokolů, Závěrečný odech. Příloha o tajemstvích a vyhýbání.
KDY POUŽÍT: Raz měsíčně – tvůrčí doplněk k psychodramatické sezení. Lze to provést ve stejném měsíci jako psychodrama pro skupiny, které chtějí plnou hloubku, nebo střídavě měsíc po měsíci.
DOPRAVNÍ ČAS: 120 minut
STRÁNKY: 477 odstavců

Kernel

CO TO JE: Sedm kompletních 15minutových divadelních scénářů pro blok pro psaní divadelních scénářů: Poslední konverzace, Rozhovor na práci, Muzeum volbou, Večír, Převod, Soudní výrok (s obhajcovou, která se nic nezajímá), DopinnerHTML (substance píše zpět). Každý s kostýmními kartami, kompletním scénářem, značkami akcí a otázkami k debuze.
KDY POUŽÍT: Během bloku Playwright Session v Creative Session. Facilitátor představí 2–3 možnosti a skupina vybere. Nebo facilitátor přiřadí jednu na základě toho, co tato sesí z grupy potřebuje.
Délka trvání: 15 minut na představení — 20 minut s přípravou a debriefingem
STRÁNKY: 1 003 odstavce

Průvodce facilitátorem Kernelu.docx [TÉTO DOKUMENTACI]

CO TO JE: Sjednocený průvodce rychlého startu: komu je tento systém určen a komu není, legenda úrovní důkazů, aktualizovaný závěrečný rituál a jazykový průzkum, kompletní mapa souborů, kontrolní seznam pro první setkání, 12týdenní plán nasazení a index křížového odkazování.
KDY POUŽÍT: Před vaším prvním setkáním. Nechte si ho během raných sezení. 12týdenní plán nasazení je praktická sekvence pro spuštění nové skupiny.

ČAS TRVÁNÍ: Referenční dokument — nepřednášet na schůzích
STRÁNKY: Tento dokument

Sekce 5

Kontrolní seznam pro první setkání

Vše, co potřebujete — a nic zbytečného

Před příjezdem lidí

- Do NOT add any content not in the source
- Přečtěte si dokument o úvodním rituálu — zejména čtyři zpracované příklady, abyste mohli přirozeně modelovat formát.
- Vytisknout kartu účastníka — jedna na každého očekávaného účastníka plus 5 náhradních
- Vytisknout kartu typu — jedna pro každého očekávaného účastníka plus 5 náhradních
- Mějte vodu připravenou — otevírací rituál ji vyžaduje
- Mějte zápisník a pero pro zaznamenání věty Memoriálního rituálu a „jedné věci“ každé osoby.
- Vyberte si jedno úvodní věty z rotace v formátu setkání.
- Vyberte si jednu aktivitu z knihovny aktivit, která odpovídá očekávané úrovni energie — Breath Sync pro pravděpodobně úzkostní skupinu, Name Toss pro pravděpodobně energickou.
- Zkuste si zapamatovat číslo Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123 a mít ho viditelné někde v místnosti.

Tři věci, které musí nastat na každém prvním setkání

- Každá osoba v místnosti musí mluvit alespoň jednou – i když je to jen její jméno. Nikdo neopustí první setkání, aniž by byl slyšen. Úvodní rituál to zaručuje, pokud ho plně provedete.
- Závěrečný rituál musí být vysloven — i když se poprvé cítí neohrabaně. Rituál se stává známým opakováním. První pokus je vždy neohrabaný. Udělej to stejně.
- Alespoň jedna osoba musí odejít s něčím konkrétním – s Účastnickou kartou, na které je napsáno jejich „jedna věc“, s protokolem, který jim byl přidělen, nebo s Typovou kartou, pokud dnes večer zjistili svůj typ. Něco fyzického, co patří jim z tohoto setkání.

Co neubírat na prvním setkání

- Ne vysvětlujte celou Kernel vědu na prvním setkání — k tomu je hlavní kniha; na setkání cvičte; nechte, aby pochopení přišlo ze zkušenosti.
- Nepoužívejte MTHFR, COMT, CYP450 nebo farmakogenetické slovníky, dokud se nedosáhne alespoň 3 — používejte jednoduchý jazyk (Bojník, Obdivník, vyčerpaná zásobovací linka) dokud skupina nezažádá technické

termíny

- Neprovádějte modul psychodramy na prvním setkání — ani na druhém — ani na třetím.
- Nežádejte nikogo, aby se zúčastnil jakékoli aktivity – svědectví je plná účast; pozvánka musí být upřímná.
- Neplňujte každé ticho – ticho dělá něco; nechte to pracovat.

Sekce 6

Plán nasazení na 12 týdnů

Praktická launchovací sekvence pro novou skupinu

Tento plán předpokládá týdenní schůzky trvající 60–90 minut. Přizpůsobte časování potřebám vaší skupiny — některé skupiny пройdou protokolární kurikulum rychleji; některé budou potřebovat více času na základní schůzky. Plán je průvodce, ne scénář.

Týden	Typ setkání	Protokol / Zaměření	Nové prvky přidány
1	Standardní schůzka	Protokol 01 — Krizové třídění (na podlaze)	Formát setkání, Úvodní rituál, Typové karty, Závěrečný rituál, Příspěvková karta
2	Standardní setkání	Protokol 17 — Architektura spánku	Aktivita: Synchronizace dechu. Přiřaďte Protokol 18 jednomu účastníkovi na Týden 3.
3	Standardní schůzka	Protokol 18 — Nutriční opěrná konstrukce	Zpráva o prvním protokólném zadání. Aktivita: Shake It Out.
4	Standardní schůzka	Protokol 20 — Kartografie touhy	Aktivita: 30 kruhů (aktivace mozku). Přiřaďte Protokol 16 pro Týden 5.
5	Standardní schůzka	Protokol 16 — Algoritmus izolace	První pokus s Univerzální cvičením (Tři sloupce). Představení Indexu symptomů.
6	Standardní schůzka	Protokol 10 — Dopaminová architektura	Aktivita: Okruh oslav. Skupina je nyní dostatečně stabilní, aby se ponořila hlouběji.
MĚSÍC 2 OTEVŘENO	Kreativní sezení	Terapeutická hudba + Paměťový rituál + Sezení s dramatopisy (Možnost A — psaní a vystoupení ve stejném setkání)	První kreativní sezení. Začněte s Rozhovorem na pohovor nebo Poslední konverzací. Žádný psychodrama zatím.
7	Standardní setkání	Protokol 03 — Sonická architektura	Aktivita: Tón. Zvuk jako léky — zažívání a následné vysvětlení.
osm	Standardní schůzka	Protokol 07 — Neuroplasticita	Aktivita: Hra opačností. Mozek se přeprogramuje skrze výzvu.
9	Standardní	Protokol 22 —	Aktivita: Zrcadlové pohyby. Tento

	schůzka	Dynamika rodinného systému	protokol často odhaluje nejvíce.
deset	Standardní schůzka	Protokol 21 — Forenzní analýza relapsu	Aktivita: Story Spine. Analýza bez stohu.
jedenáct	Standardní schůzka	Protokol 25 — Spirituální agnostikismus	Aktivita: Paralelní práce. Získávání smyslu bez náboženství.
MĚSÍC 3	Psychodrama sezení (první)	Pouze Modul 1 — Ritual předmětu	První psychodramatická sezení. Pouze objektním rituálem. Vždy zakončit ho hojivým reenkcováním. Pokus o The Bust nezkoušejte před minimem 4 měsíci.
12	Standardní schůzka — Přehled	Protokol 06 — Hodnocení fenotypu	Genetika za posledních 11 setkání. Teď rozumí svému typu zkušeností, ne jen popisem.

Po 12. týdnu

Na konci 12týdenního cyklu by skupina měla společně učinit dvě rozhodnutí: k jakému protokolu se vrátit (který téměř vždy bude jeden nebo dva, které vygenerovaly největší energii), a zda je nějaký účastník připraven k sou-facilitaci.

Rozšířený kurikulum běží v týdnech 13–24 s novou sadou protokolů (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Modul psychodramy může přidat jeden nový modul měsíc po měsíci od tohoto bodu — Modul 2 (Simulace stigma) v 4. měsíci, Modul 3 (Dekonstrukce kliché) v 5. měsíci, Modul 4 (Zlom) v 6. měsíci, pokud je skupina připravená.

Creative Session s výměnou svědectví rolí (v plné hloubce) je vhodná od 3. měsíce pro skupiny, které si vytvořily skutečnou důvěru.

Sekce 7

Index k křížovém ověření

Když se téma setkání dotýká hlavní knihy — kde to najít

Každé zasedání protokolu je propojeno se specifickými kapitolami v hlavní knize. Tento index účastníkům říká, kde najít hlubší vědu stojící za tím, co zažili na zasedání.

Téma setkání	Protokolové číslo	Hlavní reference knihy
Proč vůle nestačí	P01, P06	Část jedna — Kapitola 1: Proč síla vůle nestačí
MTHFR — zásobovací linka	P06, P18	Část jedna — Kapitola 2: Systém dodávky
Bojník vs. Obdivovatel — COMT	P06, P10, P19	Část jedna — Kapitola 3: Systém eliminace
CYP450 — metabolismus léků	P13, P14	Část II — Kapitola 4: Procesní systém
Vyčerpaný znepokojenec / Podstimulovaný bojovník	P06, P10	Část dvě — Kapitola 5: Když se systémy střetnou
Kriminální případové studie	P21	Část dvě — Úvod do části dvě + všechny případové soubory
Snížení rizika + kombinované nebezpečí	P01, P35S	Část tři — Kapitola 7: Snížení rizika
Oxytocin + HPA osa	P27, P34	Část tři — Kapitola 8: Protokol oxytocinu
Epigenetická aktivita a shoda	P19, P29	Část tři — Kapitola 9: Epigenetické hřiště
Tabulky interakcí léků	P13, P14, P37	Část čtyři — Příloha A: Klinické referenční tabulky
AI integrace pro rekonvalescenci	P43	Část čtyři — Příloha B: Rámcový rámec pro integraci AI
Úrovně důkazů pro jakýkoli protokol	Jakýkoli	Sekce 2 tohoto průvodce pro facilitátory + hlavní kniha Legendní úroveň důkazů
Komu je tento systém určen?	Jakýkoli	Sekce 1 tohoto průvodce pro facilitátory + hlavní kniha Kdo je pro to

Jednosvětíkové shrnutí celého systému

Hlavní kniha vysvětluje, PROČ váš mozek funguje tak, jak funguje. Systém setkání vám poskytuje místnost, kde můžete cvičit, co s tím udělat. Protokoly jsou specifické zásahy, které jsou sladěny s vaší konkrétní biologickou strukturou. Aktivity, psychodrama, kreativní sezení a divadlo proměňují cvičení v tělesně prožitý zážitek. Manuál pro facilitátora je mapa. Práce je vaše.

Output ONLY the translated text.

Biologii lze porozumět lépe, než nám bylo řečeno.

Vzor lze změnit.

Práce je skutečná a stojí za to.

Vrať se.

Publikováno Creative Commons CC0-1.0 — Veřejné doměny
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel